Моя позитивна життєва подорож

Все починається з мене



Ім'я: .....

Думай Записуй Ділися Втілюй

Привіт!

Ця книжка ‘**Моя позитивна життєва подорож. Все починається з мене’** розроблена спеціально для молоді, яка була змушена лишати рідну країну. Ти можеш в ній записувати свої думки і спогади про пережите перед, підчас та після твоєї подорожі з України до Європи.

Одного дня ти зможеш перечитати цю книжку і пригадати свою подорож. Ми сподіваємось, що ця книжка допоможе тобі відчути віру у майбутнє!



Твоя історія і твоє майбутнє – у твоїх руках. Наприкінці цієї книжки ти знайдеш відбиток долоні, який ти зможеш заповнити своїми намірами, цінностями, сподіваннями та своїми якостями.

Моя історія

Ім’я:

.....

Напиши на долоні,
що означає твоє ім’я



Країна та місце мого народження:

.....

Важливі люди в моєму житті, мої родичі та ліпші друзі:

.....

.....

.....

.....

Найкращі спогади про моїх батьків:

……

……

……

Тут я жив/жила:

……

……

Моя школа:

……

П’ять спогадів мого дитинства:

……

……

……

……

……

……

……

Напиши на долоні



Моє життя перед від'їздом

Мої щоденні справи:

.....

.....

Мої улюблені розваги:

.....

Мій дім:

.....

Я жив/жила разом з:

.....

Я проводив/проводила багато часу з:

.....

П'ять гарних речей про мою країну:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Напиши на долоні

Моє улюблене місце:

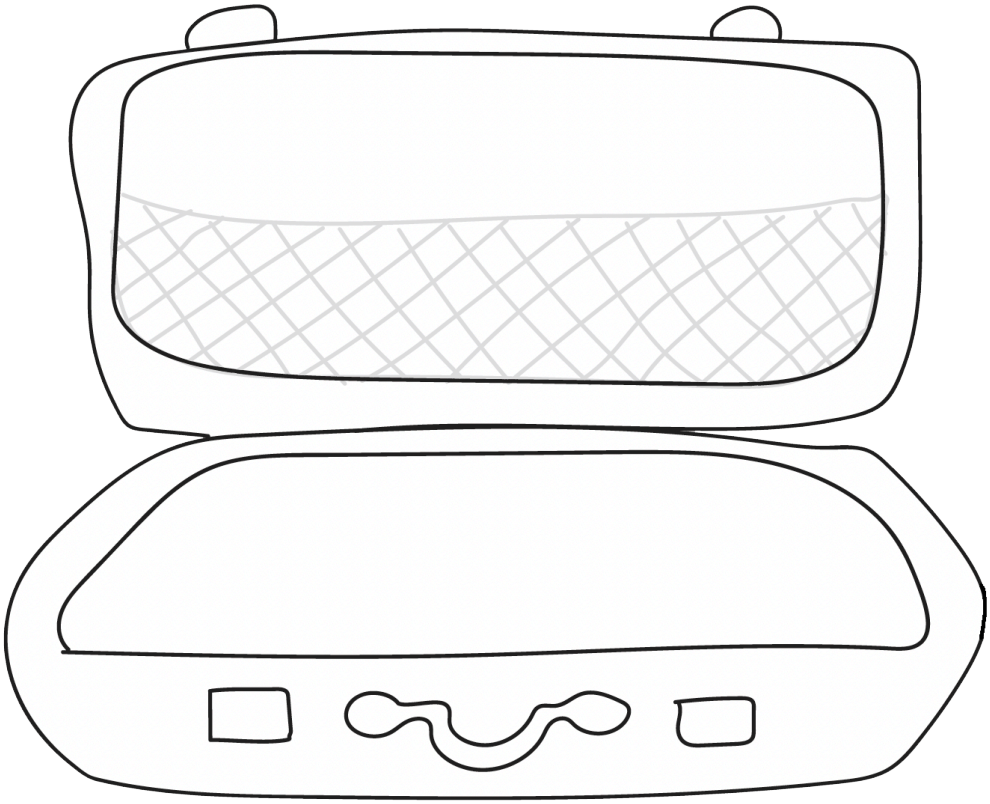
.....

Моя подорож

Цього дня я залишив/залишила свою домівку: .....

Ці необхідні і важливі для мене речі я взяв/взяла з собою:

Напиши тут, які то були речі



Іще я хотів/хотіла взяти з собою, але не зміг/не змогла:

.....

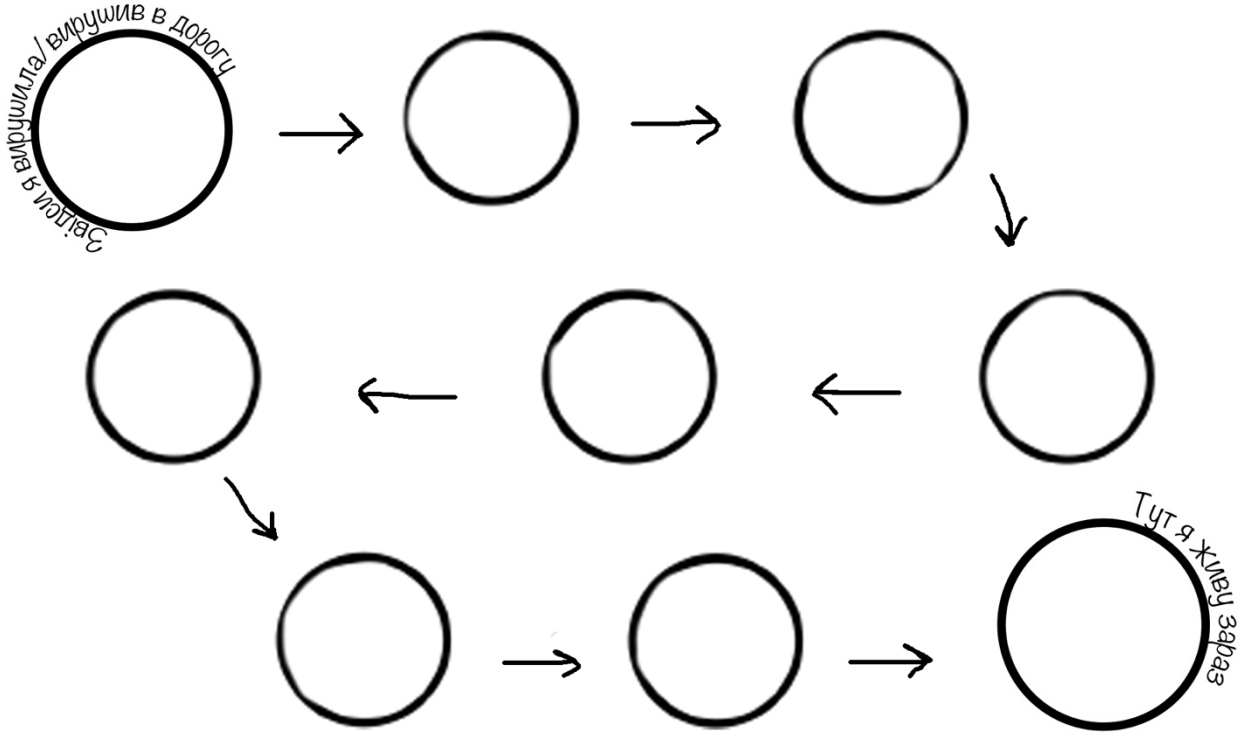
.....

.....

.....

Моя подорож з України

Напиши у першій кульці назву міста або селища де ти жив/жила в Україні. Напиши в останній кульці назву міста або селища, в якому ти перебуваєш зараз.



Напиши в решті кульок назви місць в яких ти побував/побувала підчас подорожі:

- Де зупинявся/зупинялась
- Де перетинав/перетинала кордон
- Де ночував/ночувала

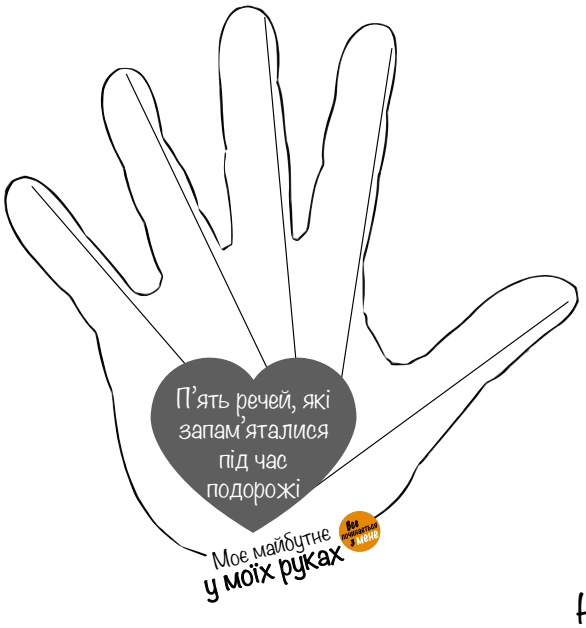
Чим ти подорожував/подорожувала?

……

Що змусило тебе тікати з рідної домівки?

……

……



П'ять речей, які запам'яталися під час подорожі:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напиши на долоні

Гарні та приємні події, що трапилися підчас подорожі:

.....

.....

Неприємні або погані події, що трапилися підчас подорожі:

.....

.....

Твої відчуття підчас подорожі:



.....

.....



Кожна людина відчуває час від часу смуток, злість, страх та самотність. Це нормально, мати ці відчуття та ділитися ними з оточенням. Якщо ти відчуваєш себе пригнічено або постійно відчуваєш злість і боїшся завдати шкоди собі або іншим – **зверніть по допомогу**!

Кого я зустрів/зустріла під час подорожі



Напиши, з ким ти починав/починала свою подорож і чим тобі подобались ті люди.

……

……

……

Що вони вміють робити добре?

……

Чим, на твою думку, подобаєшся тим людям ти?

……

Хто тобі допомагав у дорозі?

……

Як тобі допомагали ці люди?

……

……

Чи була у тебе можливість допомогти іншим? Як?

……

……

Моя нова домівка



Де ти зараз перебуваєш?

……

Які перші слова запам’яталися тобі з мови, якою говорять у цій країні? Що вони означають?

……

Що тобі подобається в новому оточенні?

……

……

Чим відрізняється це місце від України?

……

……

……

Чим схоже це місце на Україну?

……

……

……

З ким ти живеш разом?

……

……

Щоденні справи та рутини



Рутина – це звичайні справи, які ти виконуєш в певній послідовності, в певний відрізок часу. Денна рутина означає, що ти маєш план та стратегію на цей день. Рутина дає людині відчуття стабільності та безпеки.

Що ти зазвичай їси?.....

З ким ти разом харчуєшся?.....

Де ти харчуєшся?.....

Яка твоя улюблена їжа?.....

Яка їжа відрізняється від тої, до якої ти звик/звикла вдома?

.....

Що з нових страв тобі добре смакує?.....

Що не смакує? .....

Чи відчуваєш ти нові запахи? Що вони тобі нагадують?

.....

О котрій годині ти лягаєш спати?.....

О котрій годині ти встаєш?.....

Які у тебе зараз важливі ритуали та рутини?

……

……

Чи з’явилися у тебе нові ритуали, традиції або рутини в новій країні?

……

Один тиждень з нового життя

Чим ти займався/займалася протягом останнього тижня?
Напиши, що ти робив/робила в цей день, що відбувалося приємного або неприємного.

Понеділок

……

……

Вівторок

……

……

Середа

……

……

Четвер

……

……

П’ятниця

……

……

Субота

……

……

Неділя

……

……..

Чим відрізнявся цей тиждень від того, як би він проходив в Україні?

……

……

……

……

Мої відповідальності

Відповідальність – це справи, які ти маєш виконувати вдома або в школі.

Які твої теперішні відповідальності найбільше відрізняються від тих, які ти мав/мала вдома?

……

……

……

Реакція на стрес та страх

Є три базові реакції на стрес та страх: біжи, бий, завмри. В першому випадку людина намагається втекти від загрози. У другому випадку людина переходить у наступ. В останньому випадку людина не знає, що їй робити. Кожен має природню схильність до однієї з цих реакцій.

Яка в тебе автоматична реакція на стрес?

……

……

……

……

……

……

……

Який вираз отримує твоя реакція на стрес у твоїй поведінці? Як це впливає на твої емоції? Який це має вплив на твоє оточення?

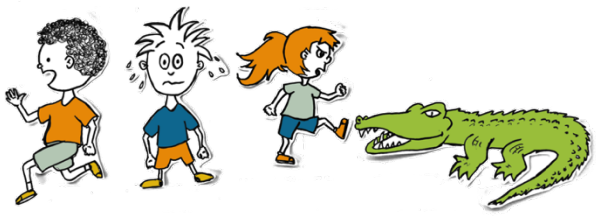
……

……

……

……

……



Чи хотів/хотіла б ти змінити свою реакцію на стресові події?

Ні, я реагую адекватно

Так, я б хотів/хотіла.....

.....

.....

Що тебе зараз найбільше непокоїть?

.....

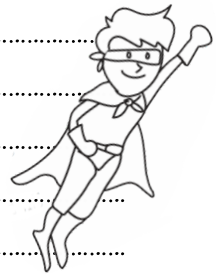
.....

.....

.....

.....

Звернись подумки до когось, кого ти дуже поважаєш, хто тебе надихає. Хто ця людина? Як би ця людина поводилася в твоїй ситуації?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

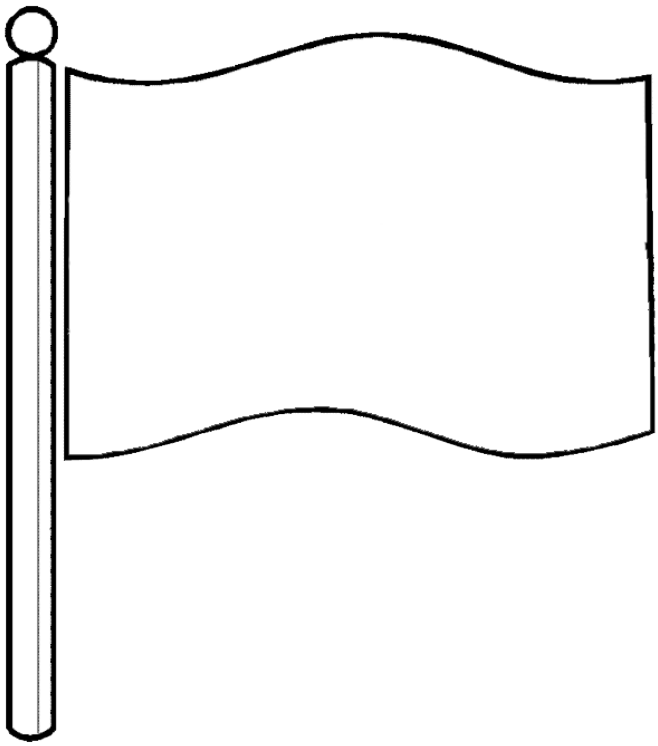
.....

Спитай у інших людей в твоєму оточенні, як би вони себе поводили.



Мої цінності

Твої цінності – це те, що ти вважаєш дуже важливим. Наші цінності впливають на нашу поведінку. Позитивні цінності сприяють позитивній поведінці та формуванню позитивного характеру. Якщо ти знаєш, які в тебе цінності, ти можеш свідомо демонструвати іншим, що для тебе є важливим.



Напиши на прапорі, що ти вважаєш важливим для країни та суспільного життя. То може бути: довіра, відвертість, злагода, гумор, насолода, відпочинок, відповідальність, сміливість, любов, допомога, тощо.

Мої 5 найважливіших цінностей:

……

……

……

……

……

……

……

Напиши на долоні



Моє життя зараз і майбутнє



Спогади впливають на нашу поведінку і самооцінку. Ми не завжди можемо змінити те, що відбувається з нами, але ми можемо змінити наші думки і нашу реакцію на те, що відбувається: зараз і в майбутньому. Надія на краще майбутнє є завжди!

Моя мета

Напиши свою мету. Викладена на папері мета має здатність перетворювати сподівання на бажання, неможливості на можливості, мрії на плани і плани на реальність. Подумки ставити цілі недостатньо, спробуй їх записувати!

Думай, записуй та ділися своїми цілями. Це допоможе тобі в їх втіленні.



Мої цілі:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Напиши на долоні



Мій вибір – бути переможцем!



Життя біженця може бути самотнім, особливо коли ти сумуєш за рідними, друзями, або втраченими речами. Але ти можеш керувати своїми думками, відчуттями та поведінкою. Ми називаємо це колом власного впливу. **Запам'ятай: позитивне життя, позитивне майбутнє – все починається з тебе! Те, що ти є – важливо для інших!**

Позитивні думки про себе

Мислити позитивно – означає **позитивно та конструктивно підходити до негативних подій**. Думати, що відбудеться найкраще, а не найгірше. Позитивне мислення допоможе тобі позитивно ставитися до себе. Промовляй вголос позитивні думки про себе.

Мої п'ять позитивних рис та гарних якостей:

.....

.....

.....

.....

.....

Напиши на долоні





Підсилення моїх позитивних рис

Твої позитивні риси міцніють, коли ти їх застосовуєш. До того ж, коли ти робиш те, що тобі добре вдається, у тебе зростає мотивація та впевненість у собі.

Я буду частіше застосовувати мої позитивні риси:

.....

.....

Новини



Спробуй відключити цілодобові канали новин в телефоні та телевізорі. Намагайся перевіряти новини не більше одного - двох разів на добу і тільки через достовірні канали. Перегляд та перечитування поганих новин негативно впливає на твої відчуття та дії.

Якби тебе попросили написати статтю про твою країну...

Якою була б її назва?

.....

Яке б вона несла повідомлення?

.....

.....

Який би твоя стаття мала вигляд? (Якщо хочеш, намалюй ілюстрацію.)



Які п’ять речей, ти сподіваєшся, відбудуться в Україні?

.....

.....

.....

.....

.....

Зосередься на колі власного впливу

Коло власного впливу: свої думки → свої почуття → своя поведінка

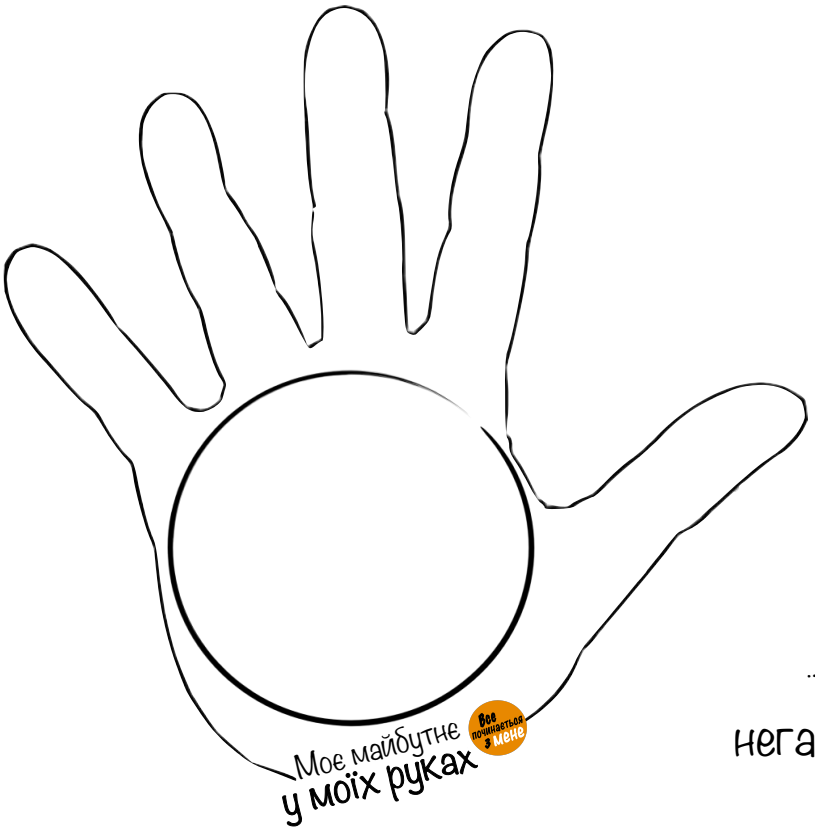
Всі події викликають у тебе думки. Ці думки впливають на твої почуття. Твої почуття впливають на твою поведінку.

Зовнішній вплив

Звичайно, багато подій знаходяться поза колом твого впливу. Це речі, які ти не можеш змінити, як-то: війна, твої батьки, поведінка інших людей, економічні процеси. Якщо ти приділятимеш багато уваги цим речам, це може викликати в тебе почуття безсилля.

Тому набагато краще зосереджуватись на тому, що відбувається в колі твого впливу. Займися зміною власних негативних думок. Таким чином ти позитивно впливатимеш на свої відчуття і поведінку. Ти сам/сама керуєш своїми думками!

Напиши в колі всередині долоні свої думки, почуття та поведінку.
Напиши на пальцях те, що знаходиться поза колом твого впливу.



Я **не можу** змінити те, що написане на пальцях, проте...

...я **можу** змінити мої негативні думки та відчуття.

Цю сторінку я знищу

Напиши тут, про що ти більше не хочеш думати. То можуть бути події, які викликають у тебе гнів і сум. Напиши все, потім виріж цю сторінку з книги та пошматуй її. Ти можеш також викинути її або закопати.

Сила позитивного мислення



Коли ти почнеш думати позитивно, це збільшить твою впевненість у собі. Це, в свою чергу, призведе до позитивних дій. Позитивні дії вплинуть позитивно на інших. Це натхне людей навколо надавати тобі підтримку та допомогу.

Позитивна спіраль позитивних думок

Приклади позитивних думок:
"Я можу пристосуватися до нової ситуації."
"Я можу себе заспокоїти."
"Я маю позитивний вплив на своє майбутнє."
"У мене це вийде."



Маленькі кроки вперед

Позитивні думки не змінять негативну ситуацію. Як і не зникнуть водночас твої турботи та страхи. Але позитивні думки допоможуть тобі зробити перший маленький крок вперед, у напрямку позитивного майбутнього.

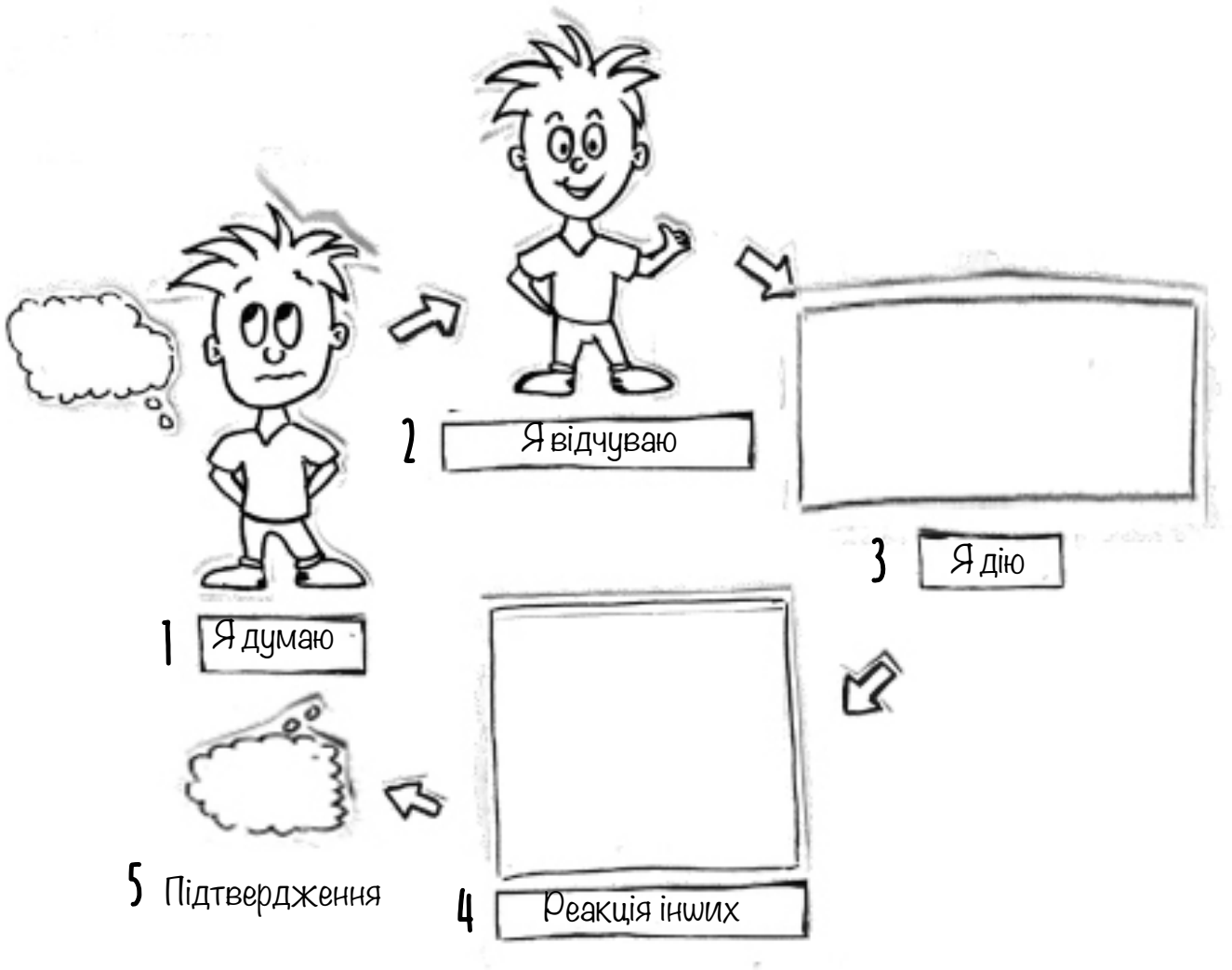
Моя позитивна спіраль

Напиши тут одну позитивну думку. Які відчуття вона у тебе викликає, що ти тоді робитимеш і як будуть реагувати інші?

.....

.....

.....



Порада: проговорюй свої позитивні думки.

Замість: “Я хочу бути щасливою”, кажи: “Я щаслива.” Замість “Я хочу бути переможцем, а не жертвою,” кажи: “Я переможець, а не жертва!”. Повторюй це вголос кожного дня.

Позитивні люди в моєму оточенні

Якщо є така можливість, підтримуй тісний зв'язок зі своєю родиною і докладай зусиль, щоб налагоджувати нові контакти. Взаємодія з іншими – це важлива інвестиція у твоє життя і майбутнє.

Позитивні люди, з якими мені приємно спілкуватися:

.....

.....

.....

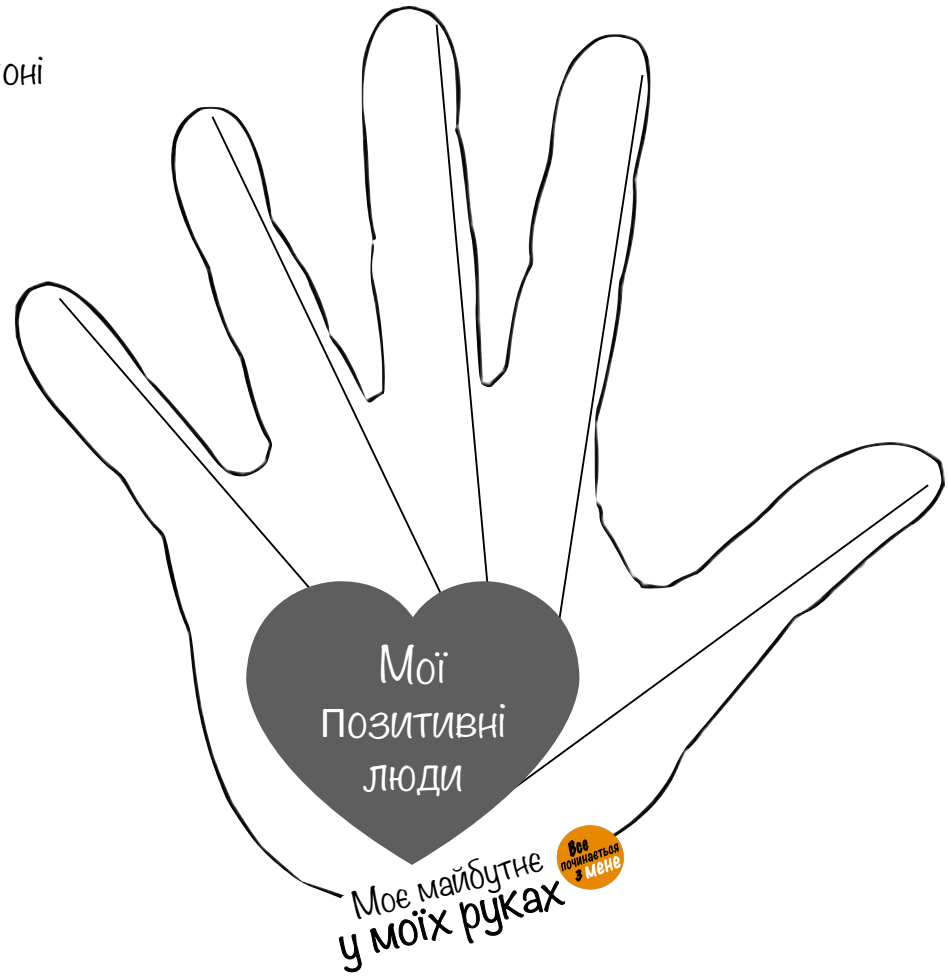
.....

.....

.....



Напиши імена на долоні



Будуємо міцні стосунки

Люди сприймають та висловлюють тепло та вдячність в різні способи. Ці способи називають мовами любові. Є п’ять мов любові. Якщо ти ними володітимеш, ти зможеш висловлювати свою любов та вдячність так, щоб інша людина тебе зрозуміла. І ти будеш краще розуміти інших.



Бути помічним: відремонтувати щось або приготувати щось смачне



Робити компліменти, говорити приємні речі, хвалити та підбадьорювати





Робити сюрпризи, подарунки

Обіймати або бороти одне одного

Дарувати увагу, робити щось разом



Яка твоя мова любові?

……

Що ти робиш, коли хочеш висловити любов та вдячність?

……

……

Запитай когось із твого оточення, яка в них мова любові.

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……

Ім’я + мова любові ……



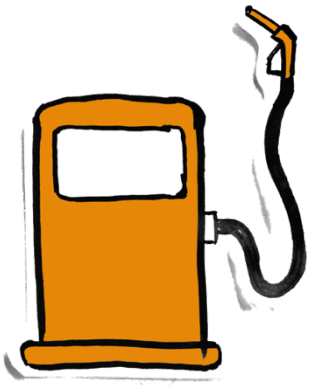
Спробуй висловити свою любов або вдячність комусь таким чином, щоб людина це справді відчула. Це може бути хтось з твоїх рідних або друзів.

Щоб зміцнити мої стосунки, я буду частіше вживати ці мови любові:

……

Скільки у тебе є пального?

Якби позитивні думки та енергія були бензином – наскільки повним був би твій паливний бак?



Мій паливний бак наповнений на ..... %

Так я поповнюю мій паливний бак:

.....

Ці речі надають мені енергію: .....

.....

Мій улюблений вид спорту та хобі: .....

.....

Моя улюблена музика: .....

.....

Мої улюблені фільми: .....

.....

Мої улюблені книжки: .....

.....

Улюблене дозвілля на свіжому повітрі: .....

Останній раз я поповнював/поповнювала мій паливний бак:

.....



Займаючись улюбленими справами, ми активуємо спогади про приємні моменти раніше, коли ми цим займалися. Ці спогади підвищують нашу впевненість у собі. Улюблені справи вдаються нам добре, це стимулює нашу самооцінку.



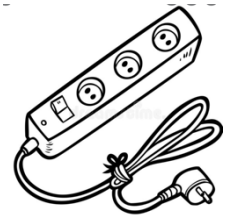
Розкажи про свої почуття

Ми всі хочемо, щоб інші розуміли нас і нашу поведінку. Як ти вже знаєш, твої думки та почуття впливають на твою поведінку. Тому важливо говорити про свої почуття. Коли ти ділишся своїми думками та почуттями з іншими, це допомагає їм зрозуміти тебе і твою поведінку.



Іноді буває важко говорити про свої почуття. Ти можеш спробувати «метод коробки з речами». Як це працює: ти обираєш якусь річ та з її допомогою описуєш свої почуття.

Наприклад:



"Я відчуваю себе подовжувачем з кількома розетками. Всі забирають з мене енергію, а я не можу перезарядитися. Я також хотів/хотіла би десь зарядитися енергією."

"Вчора я був схожий на ківі: волохатий і грубий зовні, але гарний і приємний всередині. Нажаль, я нікому не дозволив побачити те, що всередині."

Яка річ підійшла б, щоб описати, як ти себе відчуваєш, як ти поводишся, як ти живеш?

.....

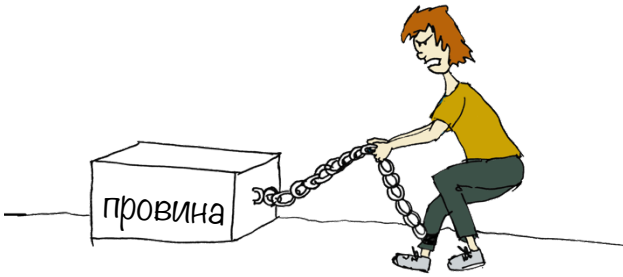
.....



Поклади різні речі у коробку і попроси людей навколо порівняти їх почуття з якоюсь із цих речей.
Ти побачиш, що твоя коробка з речами допоможе почати важливу розмову та краще зрозуміти один одного.

Будь-яка річ стане в нагоді: ключ, порожній стакан, телефон, насіння, яйце, фрукти, зарядний пристрій, банка з газованим напоєм, тощо.

Відчуття провини



Іноді люди вважають, що зробили щось не так, адже вони вижили або уникнули травматичної події, тоді як інші не змогли. Це створює відчуття самозвинувачення. Це відчуття робить нас нещасними і самотніми, воно заважає нам рухатися далі.

Чи впізнаєш ти це почуття в собі чи в оточуючих?

……



Якщо ділитися цими думками та почуттями з іншими, це поглиблює взаєморозуміння та взаємозв'язок. Це допомагає будувати та зміцнювати відносини. Спочатку дай відповідь на запитання, наведені нижче, а потім обговори це з кимось.

Чи є хтось, хто звинувачує тебе у тому, що ти виїхав/виїхала з України?

так ні

Які важливі для тебе люди раді тому, що ти виїхав/виїхала? Чому?

……

……

……

Що ти можеш зробити зараз, чого не міг/не могла би зробити, якби ти залишився/залишилася в Україні?

……

……

……

Поділитися – означає зробити перший крок до втілення

У цій книзі ти написав/написала про себе і про свою подорож. Якщо ти поділишся своєю історією з іншими, це зміцнить ваш зв'язок. Обмін досвідом, надіями та планами на майбутнє підвищує мотивацію і дає імпульс до позитивних дій.

Після роздумів і написання, настав час поділитися та діяти.

Найважливіші речі, які я написав/написала у цій книзі і якими я хочу поділитися з іншими:

.....

.....

.....

.....

.....

Я хочу поділитися з:

.....

.....



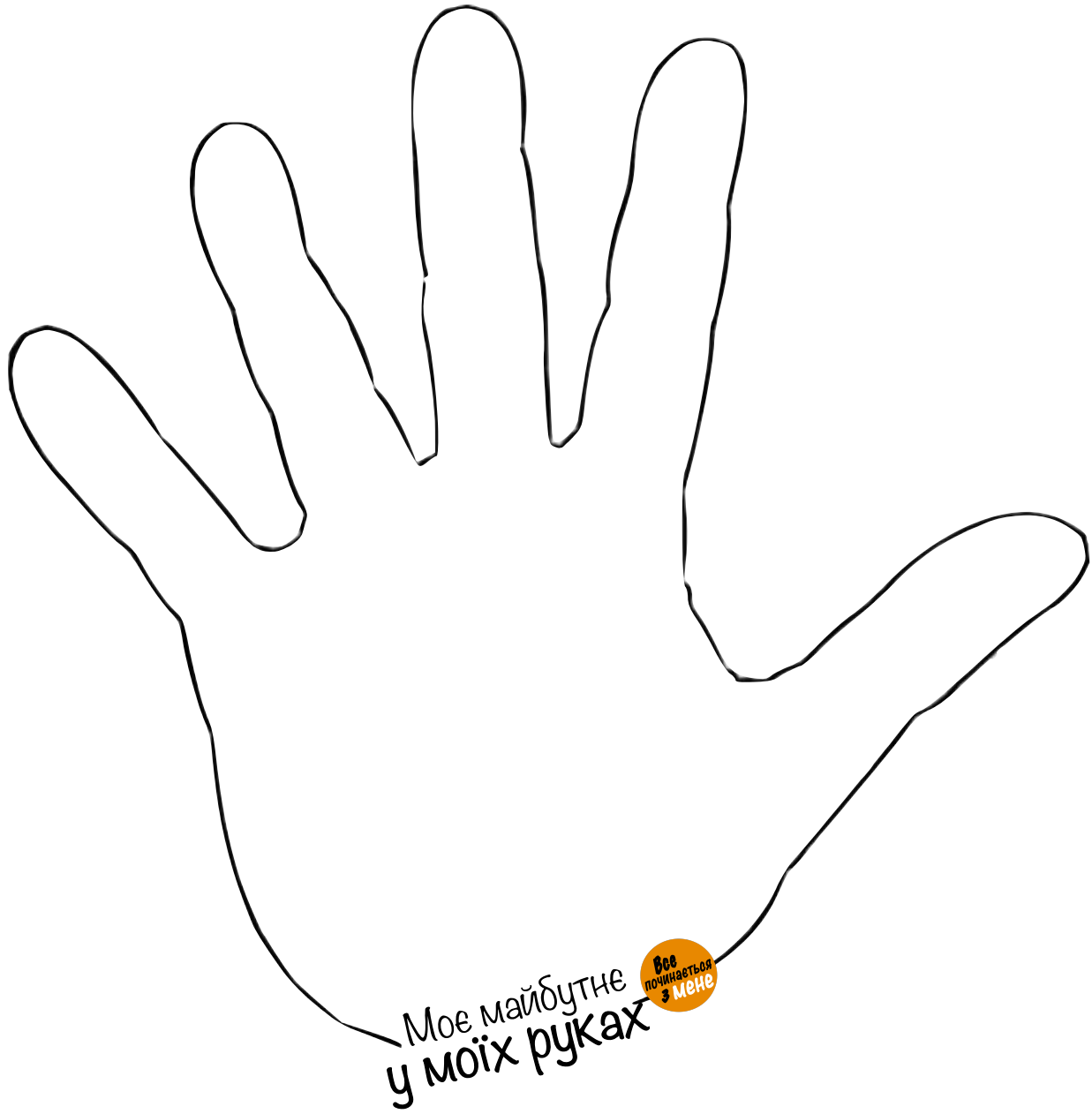


Попроси людей у твоєму оточенні розповісти про їхній досвід, історію та подорож.

 Думай  Записуй  Ділися  Втілюй

Моє майбутнє – у моїх руках

Напиши на долоні стисло найважливіші речі, які ти відкрив/відкрила для себе під час роботи з цією книжкою. Подумай про свою мету, свої гарні риси, сподівання на майбутнє, позитивні думки, позитивних людей навколо тебе, тощо.
(Порада: перечитай те, що ти написав/написала на долонях на попередніх сторінках.)



Я обіцяю собі



Пам’ятай, що твоє життя - у твоїх руках. Ще точніше: твоя позитивна життєва подорож починається з тебе. Поклади руку на серце і скажи вголос: «Все починається з МЕНЕ». Дай собі обіцянку вже сьогодні почати зміни, які ти хочеш втілити. Переглянь для натхнення свої найважливіші цінності та цілі.

Відсьогодні я не буду більше:

.....

.....

.....

Відсьогодні я почну:

.....

.....

.....

Відсьогодні я буду продовжувати:

.....

.....

.....

Я можу звернутися по допомогу до:

.....

.....

Дата ..... Підпис .....

Нотатки та малюнки

Ця книга самодопомоги є результатом великого ентузіазму та нашого бажання надати більше можливостей людям, які переживають втрати та стрес. Спільно з Life Book For Youth, FICE Netherlands та Університетом міста Гронінген ми вже розробили книгу життєвої подорожі для дітей з України. Кілька батьків та організацій висловили потребу в подібній книзі для батьків та молоді. Тому ми - Peer3 - вирішили створити цю книгу. При її розробці ми використали внески та поради фахівців і батьків.

ПРОГРАМА «ВСЕ ПОЧИНАЄТЬСЯ З МЕНЕ»

Розробники: Адель Гросс і Ханне Перенбом з Peer3
Наша подорож бере свій початок у Південній Африці. Багато з того, чим ми ділимося в цій книжці — це те, що Адель Гросс написала у 2003 році для своєї власної подорожі від стану жертви до стану людини, яка вижила і подолала. У 2014 році Peer3 та Адель зустрілися. Відтоді ми працювали разом над професійним вдосконаленням та розвитком тренувального курсу «Все Починається З Мене» для голландських батьків, дітей та спеціалістів.

Щоб отримати додаткову інформацію про інструменти «Все Починається З Мене» або групові тренінги, ви можете зв'язатися з нами електронною поштою info@peer3.nl або перегляньте www.peer3.nl.



Особлива подяка

Ми вдячні за допомогу з написанням на перекладом: Ірині Батиревій, Еліанне Зяйлстра, професору Аала Ель-хані, Анастасія Лазарець, Мартіну Тобе та Альмі Беземер за їх внесок у створення цієї книги.

Джерела

- **Посібник для батьків-біженців** психологів Атле Дирегрова та Магне Раунда Ін
- **Літопис для молоді** Літопис дає дітям новий і розширений погляд на минуле та сили та впевненість у майбутньому
- **«Турбота про дітей в умовах конфліктів та переміщення»** розроблена Аала Ель-Хані, Рейчел Калам і Кім Картрайт, Університет Манчестера, Великобританія https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-through-family-skills.html
- **Буклет самодопомоги для чоловіків, які стикаються з кризою та переміщенням,** д-р Тайсір Хассун Міжнародна організація з міграції 2014
- **Програма Self Help Plus (SH+) LANCET**
- **«7 звичок високоефективних людей»** Стівена Кові (коло впливу)
- **«5 мов кохання»** Гері Чепмена
- Есе Меггі-Шауер **«Я очима …»** про функції провини та сорому після психотравми https://www.ntvp.nl/wp-content/uploads/Essay-Maggie-Schauer.pdf